



令和5年9月前半メニュー

お弁当の万年屋 TEL029-267-5104 FAX029-267-5916



◎当日のご注文の締め切りは、AM9～10時でお届け先により異なりますので、お問い合わせください。
※茨城県産米を使用しています。
※仕入れの都合上、内容が変更になる場合がございます。

例年がない残暑のため洗浄室作業員の負担軽減を考え、2個以下のご注文は、使い捨て容器でお届けしています。ご面倒をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

日付	曜日	日替り 463円 (税込 500円)	パワーアップ弁当 500円+100円	ヘルシーメニュー463円 (税込 500円) 【水曜日の()内は代表的な薬膳食材】詳しくはお弁当の一口メモに！	栄養価	週替りメニュー	
11	月	肉じゃが&サバの南蛮漬け	春巻き	【ピリッと美味しい麻婆豆腐です】 麻婆豆腐/しゅうまい/ほうれん草と海苔のサラダ/にんじんラペ/ほか2品	エ:297 た:13.4 塩:2.5	糖質 20.2g	肉 600円税込 大人気! 人気の香味ネギだれの鶏唐揚げ! ユーリンチー定食 ライス付
12	火	大きなメンチカツ & BBQ チキン	からあげ	【ご飯が進む辛みそ炒め】 鶏肉の辛みそ炒め/千草焼き/ナスの煮浸し/ブロッコリーときのこの辛し和え/ほか2品	エ:236 た:14.5 塩:1.9	糖質 15.1g	魚 600円税込 人気ナンバー1 魚メニュー 銀鮭の西京焼き ライス付
13	水	カニクリームコロッケ & 豚バラにんにく醤油炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【本格中華の酢豚です】 酢豚(松の実)/五目煮(醤油麹)/わかめサラダ(クコの実)/キャベツのピーナッツ和え(サンザシ)/豆腐の田楽(味噌)/やみつききゅうり(ゴマ)	エ:315 た:16.5 塩:2.2	糖質 26.2g	井 550円税込 自家製チャーシューとマヨが絶品! チャーマヨ井 (大盛+50円) レンジOK
14	木	厚切りハムカツ & 鶏肉のコチュジャン炒め	ミニ焼鮭	【味噌が決め手!? ふっくら美味しい西京焼きです】 鰯の西京焼き/高野豆腐の卵とじ/小松菜のごまネーズ和え/三色お浸し/ほか2品	エ:274 た:21.3 塩:2.1	糖質 12.0g	SPメニュー 680円税込 大人気! 沖縄のソウルフード タコライス (大盛+50円) レンジOK
15	金	人気のチーズインハンバーグ & 白身フライ	自家製チャーシュー	【おろしソースでさっぱりと】 チキンおろしステーキ/アスパラベーコン/キャベツの塩昆布和え/もやしの磯和え/ほか2品	エ:227 た:14.9 塩:1.5	糖質 14.5g	冷し麺 550円税込 塩レモンさぬきうどん 大分とり天付き レンジOK 半ライスふりかけ ご飯+120円
19	火	チキンカツ & ホッケ塩焼き	手作り海老天	【カレー風味で食欲増進!】 塩麹タンドリーチキン/キャベツと卵の炒め物/春雨サラダ/オクラのおかか和え/ほか2品	エ:251 た:14.4 塩:3.0	糖質 14.1g	肉 600円税込 NEW ニンニクが効いた! ご飯が進む定食です スタミナ豚バラ炒め定食 ライス付
20	水	大きな牛肉コロッケ & ポークストロガノフ	手作り塩こじハンバーグ	おいしいお day【塩麹でふっくら仕上げました】 赤魚の塩麹焼き(塩麹)/厚揚げとピーマンの甘辛炒め(金針菜)/海藻サラダ(なつめ)/カリフラワーのカレーマヨ和え(クミン)/里芋の青のり和え(青のり)/大根のピクルス(桂花)	エ:188 た:15.5 塩:2.0	糖質 16.7g	魚 600円税込 さわらの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけ ライス付
21	木	エビカツ タルタルソース & 豚肉とキャベツのガーリック炒め	甘酢からあげ	【ヘルシーで美味しい! 豆腐のハンバーグ】 豆腐のハンバーグ/コンソメパスタ/じゃがいもの味噌バター煮/キャベツののり和え/ほか2品	エ:303 た:12.3 塩:3.0	糖質 27.6g	井 550円税込 ハワイ名物! デミハンバーグが美味しい ロコモコ丼 (大盛+50円) レンジOK
22	金	名古屋名物味噌カツ弁当	イカフライ	【クセになる美味しいさ、よだれ鶏です】 よだれ鶏/チンゲン菜の塩炒め/もやしの辛し和え/キャベツの中華サラダ/ほか2品	エ:232 た:16.4 塩:1.7	糖質 19.3g	SPメニュー 680円税込 大人気! ニューヨークで人気の屋台めし チキンオーバーライス (大盛+100円) レンジOK
							冷し麺 550円税込 海苔の風味が美味しい 磯香るかき揚げ海苔うどん レンジOK 半ライスふりかけ ご飯+120円

600円 800円 680円

NEW 9/19~9/22

スタミナ豚バラ 炒め定食 ライス大盛+50円

NEW 9/19~9/22

チキンオーバーライス ライス大盛+100円

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
800円 なんきんはん 南京飯 揚げた豚チャーシューを ふわトロ玉子でとじた オリジナルメニュー ライス大盛+50円	800円 梅としその香りが 食欲増進! 梅しそ とんかつ ライス大盛+50円	750円 大人気! SP 冷し麺セット 海老天ぶらそば & ミニ塩豚カルビ丼 丼を外したところに めんつゆを入れて お召し上がりください。	800円 NEW 手作りハンバーグ (200g) シャリアピンソース 人気の手作りハンバーグ に新メニューが登場! ライス大盛+50円	750円 NEW インドの名物カレー ポークピンドルー 辛味と酸味が効いた 今話題のインドカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	800円 特製甘辛だれ チキン竜田 黒胡椒がけ ライス大盛+50円	750円 大人気! SP 冷し麺セット 冷し担々麺 & ゴロゴロ焼豚 ミニチャーハン	800円 サイズUP! 具沢山タルタル 至高の チキン南蛮 ライス大盛+50円	700円 電子レンジ で温め可 スパイスがきいた 本格キーマカレー キーマカレー 大盛+100円

463円 (税込500円)	白ごはん半ライス 201kcal 白ごはん普通盛 403kcal 白ごはん大盛 554kcal +50円	+10穀米半ライス 214kcal +10穀米普通盛 428kcal +50円 +10穀米大盛 556kcal +100円
------------------	--	---

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円